

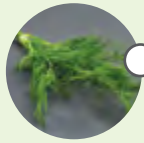
Lachs-Frischkäse-Füllung für Pfannkuchen



Zutaten für 4 Portionen



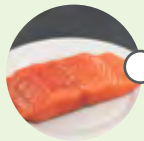
350 g fettarmer Frischkäse



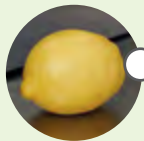
1 Bund Dill



4 TL mittelscharfer Senf



350 g Lachsfilet



2 EL Zitronensaft aus
frischer Zitrone



etwas Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer



1 EL Rapsöl

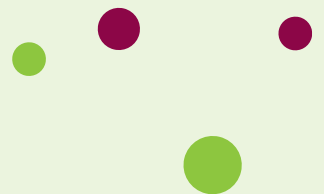


Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter (separat für Fisch und Gemüse)
- Löffel
- Zitronenpresse
- Beschichtete Pfanne

* Variation

Mit etwas Meerrettich
ergänzen.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Zubereitung für 4 Portionen

- 1 Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 2 Frischkäse, Dill und Senf miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Den Lachs ggf. von der Haut trennen und in kleine Stückchen schneiden.
- 4 Zitrone halbieren und auspressen.
- 5 Die Herdplatte auf mittlerer Stufe aufheizen und dann 1 EL Rapsöl in die Pfanne geben.
- 6 Lachsstückchen anbraten bis sie Farbe angenommen haben und mit 2 EL Zitronensaft ablöschen.
- 7 Mit Salz und Pfeffer würzen und langsam bei geringer Hitze durchgaren.
- 8 Frischkäsecreme hinzugeben und bei geringer Hitze etwas ziehen lassen.

Eigene Notizen

Lachs-Frischkäse-Füllung für Pfannkuchen



Tipps + Tricks

- Fisch sollte (genauso wie Geflügel) immer auf einem separaten Brett geschnitten werden. So wird die Ausbreitung von Keimen, wie Salmonellen, gemindert.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages